



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



鬼はそと！福はうち！

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2026年2月1日

歩ける毎日を守るために

高齢者に多い **巻き爪** の話

監修：川崎幸クリニック 皮膚科医師 江畑 加奈子

高齢者は巻き爪になる方が非常に多く、放置して悪化すると転倒や感染症などのリスクが高くなるだけでなく、「痛みで歩かなくなる → 運動不足で爪への圧力が減り悪化 → 痛みが増す → 外出を控えるようになる」という悪循環に陥りやすく、フレイル（虚弱）や、生活の質（QOL）の低下を引き起こすきっかけにもなるため注意が必要です。

巻き爪の原因は、爪に関わる力のバランスの崩れ

そもそも爪は巻いていく習性があります。歩行や運動などによって足指が地面からの力を受けることによって、爪はなだらかなアーチ形に保たれています。爪が横から強く圧迫されたり、逆に爪が下から受ける力が弱くなったりすると、爪の端が内側に向かって巻いていくと考えられます。

力のバランス
が崩れる要素足の形に
合わない靴間違った爪
の切り方足指に力か
かからない

爪の変形や痛みの種類

1 爪が巻いていて痛みがあるが、皮ふに刺さってはいない >>>>

爪の端が内側に巻き込み、爪の下の皮ふを挟んだり刺激したりして痛みが生じている状態。

巻き爪の可能性高

2 爪が巻いているが、痛みはない >>>> >>>> >>>> >>>> >>>> >>>>

爪が変形しているものの、皮ふへの刺激は軽く痛みまでは生じていない状態。

巻き爪の可能性アリ

3 爪は巻いていないが、皮ふに刺さって腫れと痛みがある >>>>

間違った爪の切り方などにより爪の角が皮ふに食い込み、炎症による腫れや痛みを伴う「陥入爪」が生じている状態。

かんにゅうそう
陥入爪の可能性アリ

4 爪が巻いており、皮ふに刺さって腫れと痛みがある >>> >>>>

巻き爪の変形に加え、陥入爪が生じ、痛みが強く、腫れや出血を伴うことも多い状態。

巻き爪と陥入爪の
可能性アリ

巻き爪の治療法

現在の巻き爪の治療法は「矯正治療」が中心です。さまざまな器具を使って爪を本来の形に近づけることにより爪が皮ふを圧迫・刺激することを防ぎます。矯正方法にはいくつか種類があり、巻き爪の状態や、医療機関によって選択している治療法は異なります。



<治療例> >>>>>
矯正具装着による治療



Q 巻き爪治療って痛いの？

基本的には、矯正治療による痛みはほとんどなく、麻酔の必要もありません。ただし、巻き爪の程度が非常に強く、皮ふに深く食い込んでいる場合には、器具を取り付ける時に痛むこともあります。



Q 市販の「巻き爪用グッズ」でもいいの？

市販されているものでは作用や効果の強さがさまざまであり、また爪の痛みの原因が巻き爪であるとは限らない為、一度医療機関の受診をおすすめします。



巻き爪で医療機関を受診する際は、まずは皮膚科に相談してみましょう。
(医療機関によっては整形外科や形成外科で行っている場合もあります。)
高齢の方は、足の爪に何らかのトラブルを抱えていることが多いですが、視力の低下で爪をよく観察できない、感覚が衰えて炎症や感染症に気づかないなどの理由で見過ごされていることがあります。
違和感が気が付いたらお近くの医療機関にお気軽にご相談ください。



参考 / 画像出典：マルホ（株）「巻き爪を知る・治す・予防する」



みんなの健康塾からのお知らせ

2026年1月7日より、みんなの健康塾がアプリラジオの配信を開始しました！
その名も、新しいココロの支えとなる音声拠点を目指した無料のトークプログラム「**ゲンキ・ステーション**」

週替わりで様々なアーティストが登場し、アーティストの「声のチカラ」「トークのチカラ」を通じて、ときに楽しく、ときにやさしく、ときにディープに、「ゲンキの源」をお届けしていきます。



Supported by みんなの健康塾

出演アーティスト（一部）



松井玲奈
(俳優・作家)



潤花
(俳優)



カミナリ
(お笑い芸人)

聴き方



① 専用アプリ【Artistspoken (アーティストスポークン)】をダウンロード



<iPhone>



<android>

② みんなの健康塾ちゃんねるの公式 LINE から配信の最新情報をチェック



お友達登録して、
今後の配信情報を
楽しみに待っててね！



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

